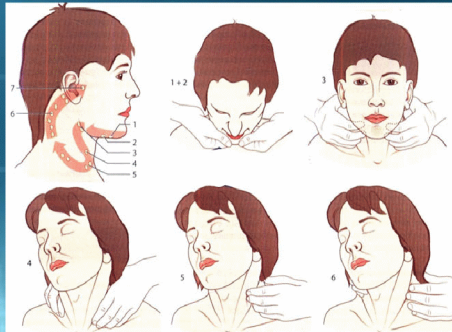


# 6 шагов самоконтроля

## 6 шагов самоконтроля

направленного на раннее выявление изменений в челюстно-лицевой области с целью предупреждения рака.

1. Осмотрите и пропальпируйте кончиками пальцев область щек.
2. Пропальпируйте шею вдоль мышц. Для пальпации шеи слева поверните подбородок вправо, а для пальпации справа-подбородо влево.
3. Пропальпируйте подчелюстную область, располагая ладони вверх, а пальцы под нижней челюстью. Начните за ушами, перемещаясь вперед.
4. Ощупайте переднюю поверхность шеи и яремную ямку.
5. Ощупайте ткани над ключицами.
6. Осмотрите полость рта, при этом обратите внимание на:
  - Припухлости и «опухоли»
  - Узлы и бугристости
  - Язвы и болячки
  - Шероховатые участки и корки
  - Эрозии на слизистой, которые легко кровоточат и не заживают.



**6 ШАГОВ САМОКОНТРОЛЯ**

НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ С ЦЕЛЬЮ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РАКА

- 1) ОСМОТРИТЕ И ПРОПАЛЬПИРУЙТЕ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ ОБЛАСТЬ ЩЕК
- 2) ПРОПАЛЬПИРУЙТЕ ШЕЮ ВДОЛЬ МЫШЦ. ДЛЯ ПАЛЬПАЦИИ ШЕИ СЛЕВА ПОВЕРНИТЕ ПОДБОРОДОК ВПРАВО, А ДЛЯ ПАЛЬПАЦИИ СПРАВА - ПОДБОРОДОК ВЛЕВО
- 3) ПРОПАЛЬПИРУЙТЕ ПОДЧЕЛЮСТНУЮ ОБЛАСТЬ, РАСПОЛАГАЯ ЛАДОНИ ВВЕРХ, А ПАЛЬЦЫ ПОД НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТЬЮ. НАЧНИТЕ ЗА УШАМИ, ПЕРЕМЕЩАЯСЬ ВПЕРЕД
- 4) ОЩУПАЙТЕ ПЕРЕДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ ШЕИ И ЯРЕМНУЮ ЯМКУ
- 5) ОЩУПАЙТЕ ТКАНИ НАД КЛЮЧИЦАМИ
- 6) ОСМОТРИТЕ ПОЛОСТЬ РТА, ПРИ ЭТОМ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА:
  - ПРИПУХЛОСТИ И "ОПУХОЛИ"
  - УЗЛЫ И БУГРИСТОСТИ
  - ЯЗВЫ, БОЛЯЧКИ
  - ШЕРОХОВАТЫЕ УЧАСТКИ, КОРКИ
  - ЭРОЗИИ НА СЛИЗИСТОЙ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО КРОВОТОЧАТ И НЕ ЗАЖИВАЮТ В ТЕЧЕНИЕ 2-УХ НЕДЕЛЬ И БОЛЕЕ

НАШИ ФИЛИАЛЫ:  
- ТЕХНИЧЕСКАЯ 20  
- ЛУНАЧАРСКОГО 375  
- МАМНА СИБИРЯКА 69  
- СИБИРСКИЙ ТРАКТ 7/22  
- ДАНИЛЫ ЗВЕРЬВА 9/А  
- ШАРТАВСКАЯ 9

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ "СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №12"

ЕДИННЫЙ ТЕЛЕФОН РЕГИСТРАТУРЫ:  
2-277-277